

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki rumpun melayu termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

Dalam olahraga pencak silat akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting, menyapu, menggunting, dan mengunci. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program. Salah satu penunjang dalam prestasi pencak silat tersebut diantaranya adalah metode latihan

Kemudian yang akan dibahas salah satu teknik dasar yakni tendangan, tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai. Teknik tendangan pencak silat pun memiliki beberapa macam jenis, yaitu tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T atau samping, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, hentak bawah dan gejig. Yang dari ke semua macam jenis tendangan tersebut memiliki fungsi dan tujuan serta perkenaan serangan yang berbeda.

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan sabit merupakan teknik yang banyak di gunakan saat pertandingan. Oleh karena itu seorang siswa harus memiliki tendangan sabit yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point. Teknik dasar dalam pencak silat terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan kuncian, dan pola langkah. Kemudian yang akan dibahas salah satu tehnik dasar yakni tendangan, tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasaisecara sempurna”. Menyimak pendapat Harsono tersebut seorang pesilat dituntut untuk berlatih teknik-teknik dasar secara sempurna. Selain mencapai kesempurnaan, teknik-teknik dasar tersebut harus dilatih secara berulang-ulang, agar dapat tercapai gerak otomatisasi. komponen fisik merupakan faktor dominan dibutuhkan dalam setiap aktifitas olahraga yang menuntut gerakan-gerakan eksplosif, terutama pada saat melakukan berbagai teknik tendangan khususnya dalam olahraga beladiri.

Dalam olahraga pencak silat, komponen biomotorik sangat penting untuk ditingkatkan yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, power, kelincahan, koordinasi dan ketangkasan, dengan latihan fisik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik pesilat khususnya power dengan power yang baik, akan meningkatkan kualitas teknik tendangan yang lebih baik dalam pencak silat. Secara keseluruhan bahwa teknik-teknik dasar pencak silat banyak menggunakan kaki dan tangan, khususnya dalam pertandingan kategori tanding. Pada teknik serangan menggunakan tangan, pesilat hanyadapat melakukan satu teknik pukulan, yakni pukulan ke depan. Namun pada teknik serangan menggunakan kaki, pesilat dapat melakukan beberapa teknik tendangan, diantaranya teknik tendangan sabit.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan

telak dibandingkan dengan serangan lainnya, Tendangan juga merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan pencak silat karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu 2 point. Salah satu tempat pembinaan olahraga pencak silat yaitu di ekstrakurikuler dan perguruan- perguruan pencak silat, pesilat akan dilatih keterampilan dasar pencak silat serta dibina kualitas fisiknya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, maka sudah seharusnya pesilat mampu menguasai teknik dasar pencak silat, termasuk teknik tendangan sabit, agar teknik tendangan sabit mampu dikuasai dengan baik oleh pesilat, maka pesilat perlu proses latihan yang matang.

Salah satu perguruan pencak silat adalah Perguruan Silat Tangan Mas Tiku , Perguruan Silat Tangan Mas didirikan di Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat pada tanggal 05 Mei 1997. Pendiri Perguruan Silat Tangan Mas adalah Asrial SH yang berasal dari aliran beladiri kungfu/wushu dan tradisi silat minang Taralak. Yang dimaksud Tangan Mas adalah dari tangan-tangan pelatih perguruan inilah akan lahir pendekar-pendekar yang terampil dalam gerak, berani dan kesatria, tahan uji dan cobaan, tangguh dan tanggap dan selalu melaksanakan ilmu padi yang menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong atau takabur serta bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, tegang rasa, cinta persaudaraan dan cinta bangsa, mempunyai rasa solidaritas sosial yang tinggi.

Oleh karena itu penting bagi seorang pelatih pencak silat untuk memodifikasi model latihan tendangan sabit pencak silat, agar pesilat

menikmati proses latihan dan pesilat tidak merasa jenuh. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini mengambil judul “ Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Tiku Pada Usia 12-14 Tahun”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Tiku Pada Usia 12-14 Tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :
:Bagaimana Model Latihan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Tiku Pada Usia 12-14 Tahun ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas antara lain sebagai berikut :

- a. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan tendangan sabit pencak silat.
- b. Mengembangkan model latihan tendangan sabit yang inovatif pada usia 12-14 tahun.
- c. Untuk mengetahui model latihan yang dipakai dalam melatih tendangan sabit pencak silat pada usia 12-14 tahun.
- d. Pengembangan model latihan tendangan sabit menggunakan alat-alat

sederhana.

- e. Memberikan suasana baru bagi pesilat dalam proses latihan, sehingga pesilat tidak merasa jenuh.
- f. Meningkatkan motivasi pesilat dalam mengikuti proses latihan pencak silat.

